

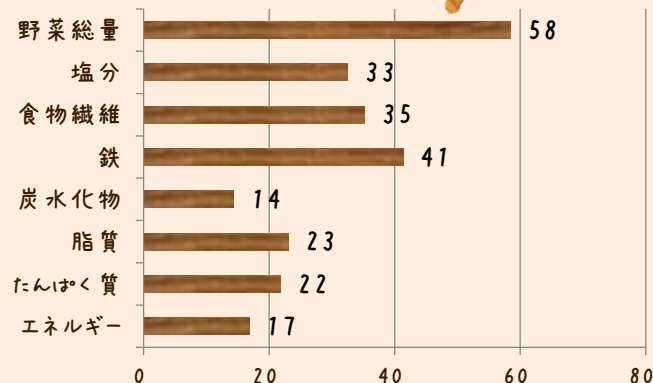
日替わり定食

豆腐ハンバーグさっぱりソース

1月25日

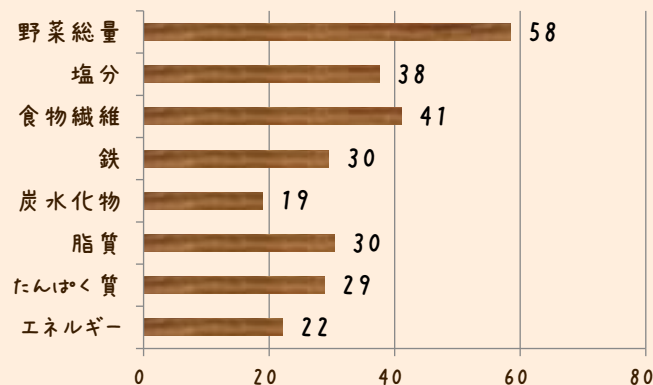


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	454 kcal	塩分量	2.44 g
野菜量	205 g	総重量	679 g
たんぱく質	25.1 g	鉄	3.1 mg
脂質	17.3 g	食物繊維	7.4 g
炭水化物	55.9 g	糖質	48.5 g
主菜) 豆腐ハンバーグさっぱりソース	217 kcal		
副菜) 紫玉ねぎのサラダ	24 kcal		
副菜) キャベツとツナのお浸し	39 kcal		
汁物) だいこんの中華スープ	9 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

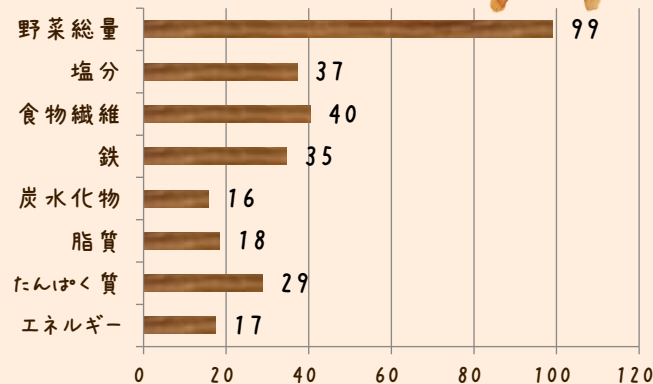
週替わり定食

さわらの魚介入りアクアパッツア風

1月25日

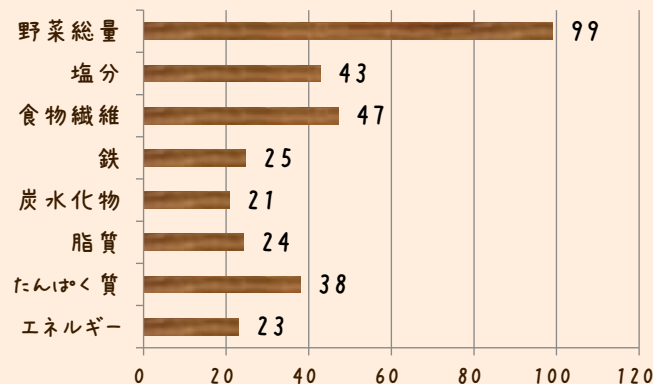


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	472 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	347 g	総重量	753 g
たんぱく質	33.1 g	鉄	2.6 mg
脂質	13.8 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	61.2 g	糖質	52.7 g
主菜)	さわらの魚介入りアクアパッツア風		235 kcal
副菜)	紫玉ねぎのサラダ		24 kcal
副菜)	キャベツとツナのお浸し		39 kcal
汁物)	だいこんの中華スープ		9 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※添え野菜は写真と異なる場合がございます

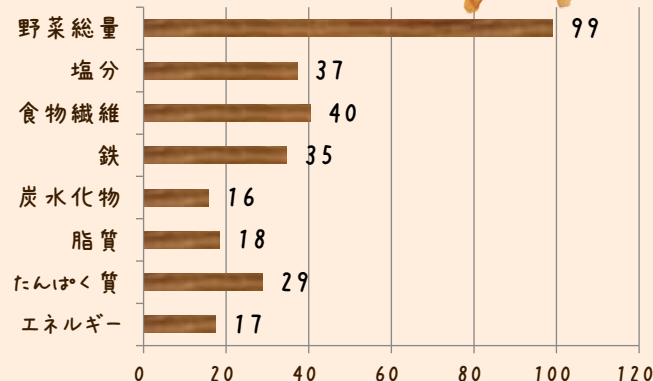
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月25日

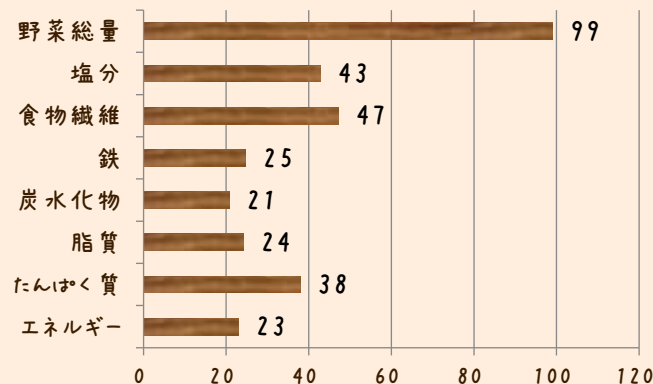


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	691 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	274 g	総重量	825 g
たんぱく質	31.3 g	鉄	7.5 mg
脂質	27.1 g	食物繊維	10.6 g
炭水化物	91.9 g	糖質	81.3 g
主菜)	ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)	291 kcal	
副菜)	ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	91 kcal	
副菜)	ヨーグルト(ソフィール)	49 kcal	
汁物)	大根と白菜の中華スープ	12 kcal	
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(150g)	248 kcal	

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています